



«Учись говорить «нет».

Цели:

Формирование устойчивого
навыка неприятия алкоголя,
курения, наркотиков;
умения активного
противостояния пагубным
привычкам.

Упр.1

Упр.2

Упр.3

ТРЕНИНГ

Кроссворд

ИТОГИ

Попробуй отказаться



Ситуация: Предлагается пойти в поход.

Варианты отказа:

- Я не могу пойти в поход, потому что сыро, а у меня нет одежды для такой погоды.
- Я не буду чувствовать с тобой уверенно в походе, потому что местность малоизвестная.
- Я вообще не люблю ходить в поход.
- ... (предложите свой вариант отказа).

Назад

Отказ-
соглашение

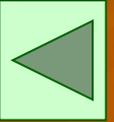
Отказ-
обещание

Характеристики
отказа

Отказ-
альтернатива

Отказ-
отрицание

Отказ-соглашение



(Формальный отказ)

Человек в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается сразу дать согласие.

- **Вы не хотите выпить чаю?**
- **Спасибо, но мне так неудобно вас затруднять.**

Отказ-обещание



Человек в принципе согласен с предложением, но в данный конкретный момент он не может его принять.

Отказывающийся как бы даёт понять, что при других обстоятельствах предложение было бы принято. Этот отказ позволяет избежать конфликтной ситуации.

- **Пойдём завтра в театр?**
- **С удовольствием, но у меня завтра курсы.**

Отказ- альтернатива



Может быть направлен на само предложение или на внешние обстоятельства, мешающие принять предложение, однако при этом выдвигается альтернативное предложение. Эта форма отказа также не затрагивает чувства предлагающего, поскольку ему даётся понять, что общение с ним желательно.

- **Пойдём завтра в бассейн?**
- **Нет, я не люблю плавать. Давай лучше погуляем в лесу.**

Отказ-отрицание



Обычно направлен на само предложение или на предлагающего. Человек даёт понять, что не согласится с предложением ни при каких обстоятельствах. Может затрагивать личные чувства предлагающего, обидеть его, однако снимает вероятность нежелательного предложения в дальнейшем.

- Нет, я не поеду на байдарках, потому что боюсь воды.
- Нет, я не буду носить короткую юбку, потому что это вульгарно.
- Нет, я ни за что не пойду с тобой на дискотеку.

Не хочу курить.



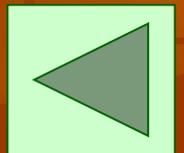
Серёжа недавно начал курить и предлагает Денису.

- Закури!
- Мне нельзя!
- Почему?
- Родители увидят!
- А мы за угол отойдём!
- Я недавно болел!
- Слабак, ну попробуй, от одной сигареты ничего не будет!
- Сказал не буду, значит, не буду, мне тренер не разрешает!
- ... (продолжите диалог и проанализируйте).

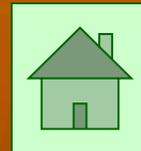
Вопросы для анализа.



- Какова аргументация сторон?
- Кто добился цели и почему?



«Да» и «нет» не говорить.



Парный тренинг.

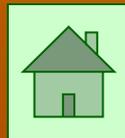
Строится по принципу игры: «Да» и «нет» не говорить, чёрное с белым не носить...»

Один участник тренинга предлагает закурить, другой отказывается, причём нужно это делать не произнося слова «нет». Потом участники меняются ролями, используя при этом другие способы отказа.

Кроссворд «Наркостоп»



ИТОГИ



О
С
Л
О
В
А
М
А
С
Т
Р
А
М

Как
вести
себя
с
кукло-
водами

З
а
п
о
м
н
и
т
е

Наши
реко-
менда-
ции

О провокации



Скажите, человек, который кладёт сыр в мышеловку, любит мышей? Для чего он тратит на них сыр? Положил бы сыр рядом с норкой, да и оставил бы мышей в покое! Но он кладёт сыр именно внутрь мышеловки. Мышка начинает им лакомиться уже внутри, когда мышеловка захлопывается. А что делают с попавшимися мышками, хорошо всем известно.

Как вести себя с кукловодами



Главное - необходимо понять, что тебя хотят заставить сделать то, чего ты делать не собирался. В подобных случаях сразу надо подумать: Зачем ему надо, чтобы я это сделал? Если тебя пытаются взять на «слабо», ответьте: «Да, мне это слабо!»

- Ты что – дурак, если отказываешься от такого выгодного дела?

Задумайтесь: « А что это он так заботиться о моей выгоде?»

Запомните



Одурачивают и втягивают в наркотические сети того, кто боится выглядеть дураком. Сказочный Иван-дурак нисколько не смущался, что все его так называли, но всегда выигрывал и побеждал!



Вопрос:

Что хуже - выглядеть дураком, но поступать умно, или поступать, как дурак, но выглядеть умным?

Наши рекомендации:



- Не бойся выглядеть недостаточно умным!
- Не бойся выглядеть недостаточно смелым!
- Не бойся выглядеть недостаточно взрослым!
- Не бойся выглядеть недостаточно самостоятельным!

**Бойся стать жертвой
наркотической заразы
и превратиться в марионетку!**

1. Наркотик, получаемый химическим путём из другого наркотического вещества морфина.

- Героин
- Морфий
- Каприн



2. Направление деятельности центров, цель наших встреч.

- Госпитализация
- Профилактика
- Рениамантика



3. Что поможет избежать СПИДа?

- Медикантизм
- Спидоматизм
- Презерватив



4. Через что передаётся вирус СПИДа?

- Кровь
- Шприц
- Уколы



5. Кто болеет СПИДом?

- Бегемот
- Пантера
- Человек



6. Абстинентный синдром.

- Качка
- Ломка
- Шутка



7. Препарат с длинным научным названием – 3,4 метилендиоксинметафетамин (сокр. МДМА). Пользовались в США как лекарством. С 80-х годов стал популярен среди молодёжи.

- Никотин
- Витамин
- Экстази



8. Защитная функция организма.

- Эпидемтоз
- Иммунитет
- Вирустин



9. Как называется переносчик СПИДа?

- ТОЗ
- МБА
- ВИЧ



10. Кто ответственен за принятие решений?

- Я
- А
- У





Неправильно!



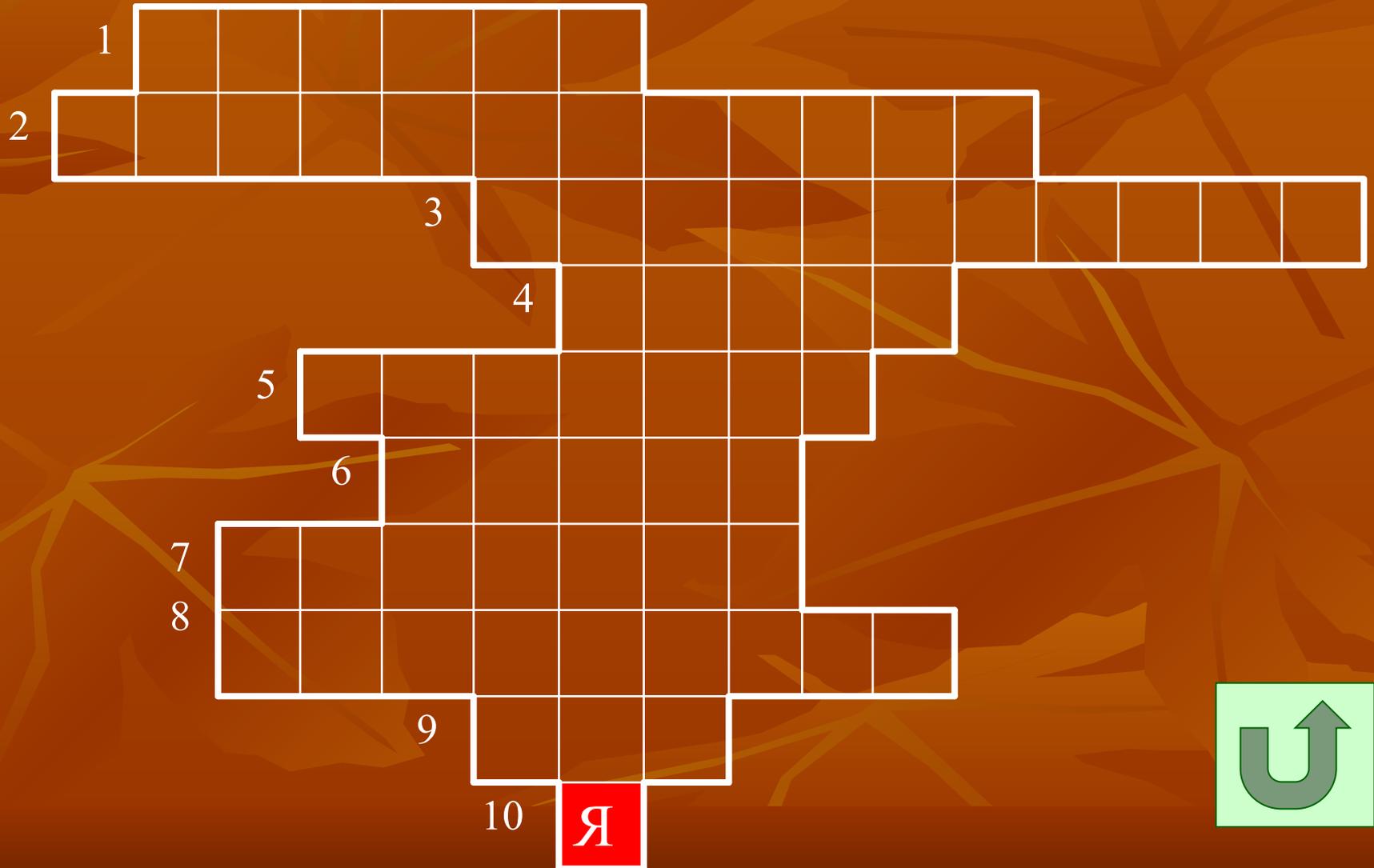
Кроссворд «Наркостоп»



Кроссворд «Наркостоп»



Кроссворд «Наркостоп»



Ответы на кроссворд «Наркостоп»

